



Warum ist Zucker nicht gleich Zucker? Erkläre mit Hilfe der Bilder aus dem Film. Wenn du Hilfe brauchst, schaue dir die Stelle im Film noch einmal an (Timecode 16:24 bis 17:46 Min.).

- Beide abgebildeten Lebensmittel enthalten Zucker. Welcher Zucker ist besser für das Gehirn und die Konzentration und warum?



---

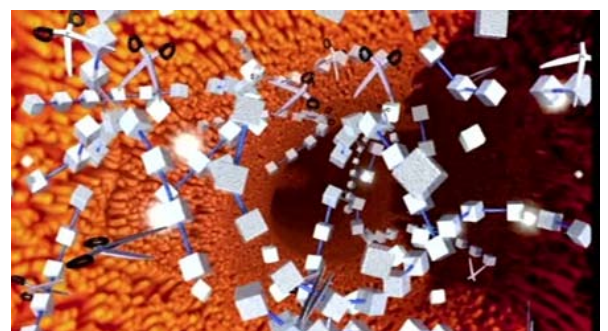
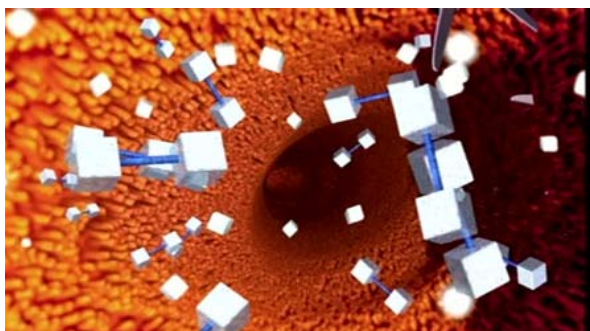
---

---

---

- Erkläre mir Hilfe der Grafiken, warum der eine Zucker im Körper besser verwertet wird als der andere. Folgende Wörter können dabei helfen:

schnell verdauen – lange Zuckermoleküle – in einfache Moleküle aufspalten – Blutzuckerspiegel – bleibt länger gleich hoch



---

---

---

---



Lehrerblatt:

Stichworte zu den möglichen Lösungen und Zitate aus dem Film

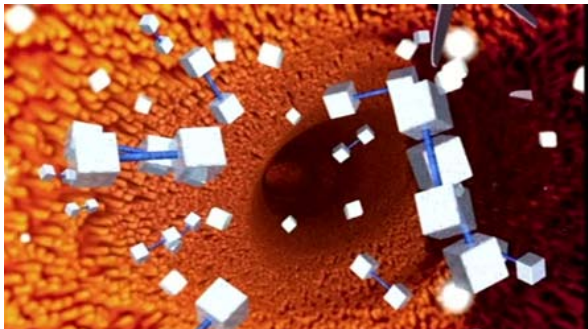
- Beide abgebildeten Lebensmittel enthalten Zucker. Welcher Zucker ist besser für das Gehirn und die Konzentration und warum?



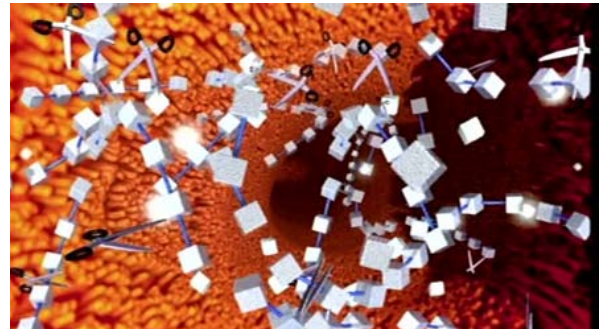
Der Zucker in den Süßigkeiten ist Einfach- und Zweifach-Zucker. Er wird sehr schnell verdaut. Man bekommt schnell wieder Hunger.

Vollkornprodukte und Obst enthalten dagegen Mehrfachzucker, der nur langsam im Magen abgebaut wird. Die Energie hält länger an.

- Erkläre mir Hilfe der Grafiken, warum der eine Zucker im Körper besser verwertet wird als der andere. Folgende Wörter können dabei helfen:



„Der Zucker in den Süßigkeiten ist Einfach- und Zweifach-Zucker. Der Dünndarm kann ihn sehr schnell durch Enzyme verdauen und ins Blut weiterleiten. Dadurch steigt der Blutzuckerspiegel im Gehirn sehr schnell an. Die Bauchspeicheldrüse produziert als Reaktion jede Menge Insulin. Das ist ein Stoff, der bei jedem Menschen im Blut enthalten ist und wie ein Türöffner die Zellen öffnet. Der Zucker wandert aus dem Blut in die Zellen. Das Insulin sorgt also dafür, dass der Blutzuckerspiegel schnell wieder sinkt. Das macht dann wieder hungrig – wir haben deshalb ganz schnell wieder Appetit auf etwas Neues.“



„Vollkornprodukte und Obst enthalten dagegen Mehrfachzucker. Diese langen Zucker-Moleküle müssen erst in einfache Moleküle aufgespalten werden, bevor sie über den Darm ins Blut kommen. So sickert der Zucker erst langsam ins Hirn, und der Blutzuckerspiegel bleibt länger gleich hoch. Deswegen kann man sich mit Mehrfachzucker wie im Müsli also länger konzentrieren!“